**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN VO2MAX PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MTS AISYIYAH**

**IRSYAFLI FATONI**

**2020151052**

**ABSTRAK**

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dengan masing-masing tim berjumlah 5 orang dengan tujuan mencetak bola ke gawang lawan. Futsal juga merupakan permainan yang memiliki tensi yang begitu tinggi dibandingkan dengan permainan sepakbola dikarenakan, futsal menggunakan permainan yang cepat dan dinamis, dan yang dibutuhkan dalam permainan futsal yaitu daya tahan Vo2max. Daya tahan Vo2max menggambarkan kemampuan organ tubuh seorang atlet dalam menahan rasa lelah yang timbul ketika melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama. Untuk melakukan daya tahan fisik yang baik terdapat sautu latihan yang dimana latihan tersebut merupakan latihan *circuit training* dan *Interval Training*. Tujuan dari penelitian ini untuk mnegtahui pengaruh latihan circuit training dan interval training terhadap daya tahan Vo2max peserta ekstrakulikuler futsal di Mts Aisyiyah. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Berdasarkan hasil analisis uji t untuk *circuit training*, diketahui nilai. Berdasarkan tabel pada bagian Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 < 0,05, sehingga sebagai dasar penentuan pilihan dalam uji idependent sample t test dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat sautu pengaruh peningkatan daya tahan dan pengaruh latihan *circuit training* terhadap peserta ekstrakulikuler futsal di Mts Aisyiyah. Dan pada hasil analisis uji t untuk *interval training*, diketahu nilai. Berdasarkan tabel pada bagian Sig. (2-tailde) sebesar 0,000 <0,05, sehingga sebagai dasar penentuan pilihan dalam uji idependent sample t test dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat suatu pengaruh peningkatan daya tahan dan pengaruh latihan *interval training* terhadap peserta ekstrakulikuler futsal di Mts Aisyiyah